**Du corps, de l’esprit et des jeux**

Quelle force, du corps ou de l’esprit, pousse l’humain à se dépasser ? Puisant aux intuitions des philosophies orientales, des neurosciences et de la foi en l’humain, notre chroniqueuse tire sa leçon enthousiaste du passage des Jeux paralympiques.

Par [Élisabeth Marshall](https://www.lavie.fr/auteur/elisabeth-marshall) - 23/09/2024 – La Vie

Comme bon nombre de Français, j’ai vibré au rythme des JO. Je me suis réveillée les matins en chantonnant les premières mesures de *Parade,* l’hymne de Victor Le Masne. J’ai été happée, devant mes écrans, par la magie de Paris et de ses cérémonies. J’ai défendu l’insolence créative de l’ouverture, me rassurant de voir que la culture peut tout à la fois nous réjouir et nous bousculer, en jouant de l’Histoire et des symboles. J’ai été fascinée par la niaque des athlètes, portés par la houle des supporteurs… et moi aussi j’ai crié : *« Léon » !* Et puis, convaincue qu’il fallait en être, que j’allais vivre une expérience inédite, j’ai pris mes tickets pour les para.

**Une leçon corps-esprit**

On a beaucoup parlé de l’onde de joie qui a porté la France, un peu moins de la leçon corps-esprit que nous ont donné ces parachampions de septembre. Trois épreuves m’ont persuadée que, lorsque le corps et l’esprit ne font qu’un, tout devient possible, même si un sens ou une fonction manquent à l’appel.

Ce fut pour moi, au Stade de France, la performance de cet athlète malvoyant du 5 000 m qui, relié par une cordelette au poignet, fait corps sur la piste avec son assistant ; ces sportives en fauteuil qui, mobilisant la force interne de tout leur buste, projettent le disque à plus de 20 m. C’est ce joueur de cécifoot qui parle de sa proprioception, cette fine conscience de la présence des autres qu’il a développée sur le terrain.

C’est au bassin de l’Arena surtout, la vision de Gabriel Araújo qui, sous nos yeux ébahis, pulvérise le record du 50 m nage libre avec sa puissante ondulation de dauphin, mobilisant sa musculature de l’abdomen jusqu’au bassin. Poussé à faire confiance à son corps par une mère fière de lui, le Brésilien de 22 ans, né sans bras, a surmonté les obstacles. Le sourire serein et un brin facétieux que le champion – et croyant ! – arbore sur le podium, parle de cette unité intérieure qu’il a conquise de haute lutte.

**Ouvrir l'humain à de plus larges perceptions**

Alors difficile de dire qui du corps ou de l’esprit mène la danse… Les penseurs yogi exploraient déjà, au IVe siècle de notre ère, dans le traité des *Yogasutra,* les facultés de concentration et d’hypersensibilité de l'esprit. Le philosophe Shankara, au VIIIe siècle, décrit cette enveloppe suprasensible, non perceptible, que l’on nomme « corps subtil ». Un corps d’énergie qui se nourrit de toutes les autres enveloppes, physique, sensorielle, psychique et spirituelle, les englobant pour ouvrir l’humain à de plus larges perceptions, au-delà du visible. Plus proches de nous, les sciences du cerveau confirment nos capacités à nous adapter, en activant ou renforçant, par l’entraînement et la répétition, des circuits neuronaux.

Et on peut penser que, boosté par une force de vivre peu commune et un entourage soutenant, porté par l’espoir puis la joie de dépasser l’impossible, et rassemblant par un travail de chaque instant les forces unies du corps et du mental, l’humain est capable d’aller bien au-delà de ses limites physiques et spirituelles. Nous le donner à voir nous pousse à y croire.